スマイル

ほけんだより

別海町立上春別中学校
平成25年10月29日（火）
保健室　（担当：服部）
NO.16

ステージ発表、展示、各バザーなどの盛り上がり、多くの生徒が"楽しかった"と感じることができた学校祭も大成功で終わり、10月も足早にすぎてきました。

さて、夕暮れも早くなり、夜の時間が長く感じられる季節。TV・ゲーム・読書（マンガ）など、時間を忘れ夜更かしをしている生徒はいませんか？続けていると体調を崩す原因にもなりますよ。

要注意です!!

薬物乱用防止教室

各学級通信でも宣伝があったと思いますが、明日30日(水)14:00～本校の音楽室で薬物乱用防止教室を開催します。中標津警察署から講師を招き、50分程度お話をしていただく予定で、全生徒を対象とします。保護者の方も参観できますので、都合のつく方は是非足を運んでいただければと思っています。

内容は、喫煙（タバコ）・飲酒（酒、アルコール）薬物についてです。

※生徒の皆さん、筆記用具持参でお願いします。

視力検査実施中！

昨日(28日)から、昼休み・放課後を利用し、視力検査を行っています。11/6(水)頃までに全生徒、終える予定です。

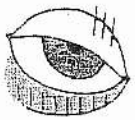
結果は個別にクリアホルダーに入れてお知らせしますので、"視力検査特別号のスマイル"でご確認下さい。

今回(秋)は、時間の関係上、メガネ使用者は矯正視力のみ検査をします。

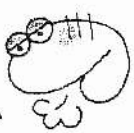
裸眼又は矯正視力で、0.6以下の生徒には、緑色の用紙も渡します。病院受診をよろしくお願いします。

早寝早起き朝ごはん

ぐっすりおやすみ



目の疲れ＝脳の疲れ



目は、外の光を取り入れる窓で、その光を受け取って分析し、情報として処理するのは、脳の役目です。私たちが「見る」ことができるのは、目と脳が一緒に働いているからです。

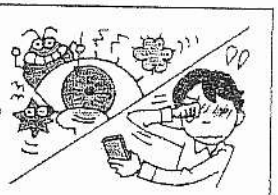
目が疲れているな、と感じる時は、脳も疲れています。そんな時は、休憩をとりましょう。（まぶたを閉じるだけでもO.K.☺）そして、毎日しっかり睡眠をとって、目と脳を十分休ませてあげましょう。

気になる こんな 目の症状

目が赤い

その原因は？

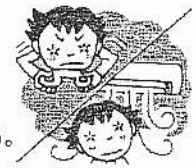
- 目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。
- 使いすぎで、目が疲れている。



目が乾く

その原因は？

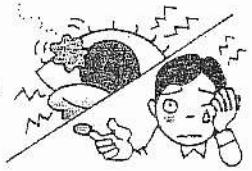
- パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。
- 室内の空気が乾燥している。



目が痛い

その原因は？

- 目にゴミやホコリが入った。
- 目に傷がついている。
- 細菌に感染し、炎症が起こっている。



目がかゆい

その原因は？

- 花粉などのアレルギー症状が起こっている。
- 細菌やウイルスに感染している。

気になる症状があるときは、まず、目を休めること。症状が続くときや、悪化してきたときには、眼科でみてもらいましょう。